

Estimular Las Calorias---Es Tan Facil Como 1 2 3



Ahi veses que los niños no comen oh crecen como a nosotros nos gustaria. Necesitan ayuda extra para agarrar las calorias y nutrimentos que necesitan. Aqui ahi unas ideas para darles un aventon, y que suban la escalera para la buena salud.

1. Sirva tres comidas al día y planea las meriendas.



Escoja comidas de todos los grupos del piramida: Panes y granos, frutas, vegetales, carnes y proteinas y leche.

2. Aga las comidas savrosas y agradables para los niños. Sirva comidas de dedos, facil para agarrar. Deles porciones chicas y ofrescales mas. Una regla buena es servir una cucharada de comida solida por cada año de edad. No se enoje ni regañe si no se comen todo.



3. Agriegele extras a las comidas, como mantequilla en los vegetales, leche en las sopas oh comidas cosidas, cremas en las papas, y nieve oh fruta a los liquados oh refrescos.



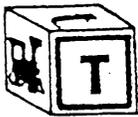
4. Cale nuevos modos de preparar las comidas. Algunos niños les gustan comidas crudas pero no cosidas, oh calientes pero no heladas. Deje que su niño le ayude a preparar las comidas y pienseno cuando las van a servir.



5. Meriendas dulces son muy bajas en nutritivos y llenan a los niños muy rapido. No les de muchas galletas, dulces, pasteles, soda y kool-aid.



6. Aga tiempo para estar tranquilos un poco antes de las comidas. Esto le permite a su hijo a que se tranquilise un poco. Aga la hora de comer relajada y agusto.



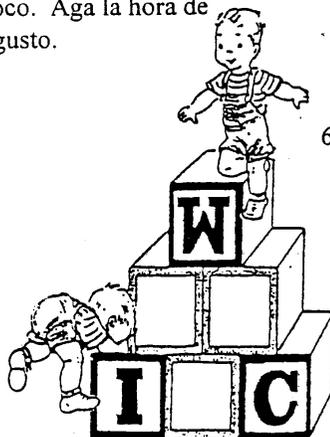
Estimulando La Dieta De Su Hijo

Aqui ahi unas ideas en como agregarle calorias a la dieta de su hijo.

1. Agrege leche evaporada, en ves de leche fresca, a las comidas cosidas, cereales y sopas.
2. Use leche de polvo descremada para hacer "leche estupenda", agriege 1/4 vaso de leche de polvo a un vaso de leche fresca. (Leche descremada de polvo no es recomendada para niños menores de 2 años.) Refrigere antes de tomar. Tambien le puede agregar:
 - ✓ 1/4 vaso de leche de polvo a los cereales como avena oh crema de trigo.
 - ✓ 2 cucharadas de leche de polvo a 1/2 vaso de papas molidas.
 - ✓ 1/2 vaso de leche de polvo a una libra de carne molida.
 - ✓ 1/4 vaso de leche de polvo a liquados oh yogurt.
3. Use los aseites, mantequilla oh mayonesa con frecuencia. Agregeselos a los sandwiches, pudings, sopas, cacerolas, vegetales, y ensladas.
4. Agrege cereal de los infantes seco, a los tragos, papas, yogurt, carnes, y panes echos en casa.
5. Agrege huevos cosidos a las papas molidas, caserolas, ensaladas, sandwiches, carnes, cereales cosidos, y macaron con queso. No use huevos crudos a comidas que no estan cosidas.
6. Use cuadritos de queso como meriendas oh redetidas en carne, papas, pan tostado, oh cacerolas. Rallelo en las sopas, huevos, arroz, pastas, y cereales calientes.

Choosing Calories-It's As Easy as 1, 2, 3

KDHE-Nutrition & WIC
1000 SW Jackson ST, Ste 220
Topeka, KS 66612-1274



Menu de Exemplo
(Para un niño la de 2 a 3 años)

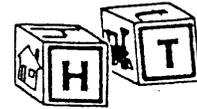
Almuerzo---

½ vaso de leche entera
½ vaso de jugo de naranja
½ vaso de cereal seco



Meriendas---

½ vaso de jugo de manzana
Cuadritos de queso

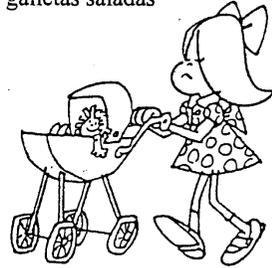


Comida---

½ vaso de leche entera
½ vaso de sopa de chicharo con hamon
Una raja de pan tostado con mantequilla
Unas rajitas de manzana con crema de cacahuete

Meriendas--

½ vaso de liquido con leche entera nieve y fruta
De 3 a 4 galletas saladas



Cena---

½ vaso de leche entera
2 onzas de una rueda de hamburguesa
1/3 vaso de sopas emantequilladas
1/4 vaso de brocoli con queso
½ vaso de ensalada de lechuga con aliño

Cale estas recetas para darle un aventon a su salud!

Liquado Sunshine

3 platanos maduros
½ vaso de jugo de naranja
Un vaso de nieve

Un vas y medio de leche seca
2 vasos y medio de agua
½ cucharadita de vainilla



Muela bien los platanos. Agreguele los demas ingredientes despacio (si es posible use una liquidadora oh batidora). Enfrie y sirva. Sale como para 6 personas.



Almuerzo de Buen Comienso

Un vaso de agua
¾ de avena sin coser

½ vaso de leche entera
¾ vaso de cereal flake de WIC

Hierva el agua, agreguele la avena y cereal. Bajele a la llama, tapelo y cosalo por 5 a 10 minutos. Si gusta echele arriba frutas cortadas, ensalada de manzana, yogurt, nieve, puding oh nuezes.

Bolas de Cereal

Un vaso de cereal flake de WIC masucado
Una cucharada de crema de cacahuete

Una cucharada de miel de aveja
Leche (la necesaria)



Despues de que muela el cereal, pongalo en una casuela, agreguele la miel y crema de cacahuete. Juntelos bien, agregue la leche necesaria para juntarlos y poder aserlos bolitas. Refrigelos en algo que tenga tapadera.